Medberoende är ett rollspel för tre personer om hur det är att vara barn till alkoholiserade föräldrar. Spelarna turas om att gestalta ett barn under hens uppväxt. Spelet ger en inblick i hur det är att leva som medberoende – en person som lever tillsammans med en missbrukare och som därför medvetet och omedvetet förändrar sitt beteende och sin personlighet för att klara av sitt liv.

Medberoende är ett fruktansvärt rollspel. Att rollspela ett utsatt barn är inte underhållande, kanske insiktsfullt men garanterat känslomässigt påfrestande.

Medberoende är ett rollspel om vanmakt, ångest och hopplöshet och tyvärr därmed också om vardagen för hundratusentals barn i vårt samhälle.

RK rollspels KOLLEKTIVET

Medberoende

Max Wallinder

RK

Medberoende

Ett hemskt rollspel om alkoholism

DET ÄR

INTE INTE INTE INTE INTE

INTE

INTE INTE INTE INTE INTE INTE INTE

INTE

INTE

INTE

INTE

INTE

INTE

INTE

INTE

INTE

INTE

DITT

FEL

Första upplagan

Till
alla oss

Text, illustrationer och **form** av
Max Wallinder

rollspels
KOLLEKTIVET

www.facebook.com/rollspelskollektivet
2019

Det blir bättre
Det kan bli bra

På väg hem från skolan en helt vanlig dag. Tramsat på bilden. Retats med Ana. Fått beröm av Mahmoud. Blivit tjatad på av Sofi. Cyklar hemåt med Jonah och skiljs åt i korsningen. Sista gatan själv. Förbereder sig. Sätter in cykeln.

Tar fram dörrnyckeln och pausar utanför ytterdörren. Andas.

Visst är det märkligt att man kan känna det redan utanför? Man liksom bara vet.

Barnet låser upp, går in och får känslan bekräftad direkt. Man kan ta på känslan. Den känns i luften. Hen hänger av sig kläderna utan att säga något. Ingen säger något. Det är helt tyst hemma.

Barnet går direkt till toaletten. På vägen passerar hen köket. Mamma står där och hon hinner precis vända på huvudet och deras blickar möts. Förstorade pupiller. PANG. Hjärtat slår hårdare. Pulsen stiger. Kroppstemperaturen stiger. Mikroskopiska svettpärlor i pannan.

- Hej, hjärtat. Allt br-

Stänger toalettdörren bakom sig. Fristad. Sätter sig ned på toastolen. Vilar armbågarna på knäna och pannan i handlovarna. Bara sitter. Andas.

Går ut.

- Har det gått br-

Går förbi köket. Fortsätter mot rummet. Kommer ihåg. Tvingas gå tillbaka till pappas rum. Heltäckningsmatta. Lukten av böcker. Och whiskey. Barnet går långsamt men på golvet där det knarrar, så att pappa ska hinna sätta in sin lilla mugg av tenn med bilder av gamla soldater, i skrivbordsskåpet.

Barnet stannar vid tröskeln just när dörren till skrivbordsskåpet stängs. Pappa tittar ned i golvet. Hans kropp är ihopsjunken och utsöndrar skam och uppgivenhet. Barnet vill SKRIKA: "Varför gör du så här, pappa?! Varför dricker du innan klockan tre, en tisdag?! Du KAN sluta! Jag vet det! Jag älskar dig! Jag hjälper dig! Jag gör vad som helst!"

- Pappa… Kom du ihåg att kopiera de där pappren på jobbet idag…? Barnet vet exakt vad svaret kommer att bli. Varför frågar hen ens?

Pappa tittar inte upp men du vet hur blicken ser ut. Tom. Små svarta pupiller. Som att nästan allt liv är borta. Ett skal.

- Nej, just det. Jag glömde. Förlåt. Jag gör det i morgon. Jag lovar.

Barnet går in på sitt rum. Sätter sig ned. Hjärtat rusar. Nu behöver hen nog inte prata mer med dem förrän imorgon eftermiddag igen.

Nu bort från den här jävla världen.

Innehåll

Jag, du och vi 18

Varningar 22
X-kortet 24

Alkohol och alkoholism 26

Översikt 28
Spelaren 30
Medspelaren 32
Åskådaren 34

Faser 36
Barn 38
Tonåring 40
Vuxen 42
Epilog 44

Regler 46
Ångest 46
Fördröja flykten 48
Varför skulle en Spelare vilja Fördröja flykten? 50
Maskros 52
Livbojar 54

Scener 56
Ångest 56
Olika scener 58
  I hemmet 60
  Utanför hemmet 62
    Putsad fasad 62
    Frihet 64
  Föräldrarna 66
    Humör 68
Förslag på scener 70
  Barn 70
  Tonåring 72
  Vuxen 74

Debrief 76
Slutdiskussion 78

Hjälp 80

Spelplanen 82

Efterord 84

Jag, du och vi

Medberoende är personligt. Det handlar på ett sätt om mig. Många av exempelscenerna i spelet är på olika sätt hämtade ur mitt liv. Men samtidigt handlar spelet inte om mig.

Jag har gått i terapi. Spelet är lyckligtvis inte mitt sätt att hantera mina problem. Det hade varit en mycket dålig idé. Jag har bearbetat och även om man aldrig blir klar, har jag tagit mig vidare.

Det finns hundratusentals andra i Sverige som har liknande upplevelser som jag har och spelet handlar lika mycket om dem.

Om dig.

Som många andra indiespel har *Medberoende* som mål att tillhandahålla stöd för att skapa en specifik upplevelse. Upplevelsen kan vara att generera en särskild känsla eller att utforska en viss fråga.

I Medberoende får ni uppleva att vara medberoende – en människa som lever tillsammans med missbrukare och som medvetet och omedvetet anpassar sitt beteende och sin personlighet på grund av sina alkoholiserade föräldrar.[1]

I *Medberoende* turas ni om att spela ett barn med föräldrar som är alkoholister. Ni spelar barnet som barn, tonåring och ung vuxen. Ni avslutar med att blicka in i framtiden och beskriver hur ni tror att barnets framtid kommer att se ut.

Medberoende är inte menat att vara ljust eller glatt. Spelar ni som det är tänkt är det knappt ens underhållande. I bästa fall är det lärorikt och insiktsfullt. Spelet är tragiskt, svart och slutar aldrig gott. Det finns stor risk att ni känner er känslomässigt utmattade och olyckliga efteråt. *Medberoende* är sorgligt men det är bra att gråta. Har ni tur får ni även uppleva några enstaka lyckliga stunder men det finns inga garantier.

Därför först några varningens ord.

1. Medvetna designval förklaras i fotnoter för att förklara hur de syftar till att uppnå just den här upplevelsen i spelet.

Varningar

1. *Medberoende* är ett jobbigt spel och absolut inte för alla. Om du själv har erfarenhet av beroende, antingen själv, från närstående eller i form av medberoende och du **inte** har bearbetat dina upplevelser i terapi,

får du inte spela *Medberoende*.

Tyvärr men så är det. Varningen gäller lika starkt även vid andra former av psykisk ohälsa som ångest, övergrepp mot barn, mobbning med flera.

Du är varmt välkommen att återvända efter att du bearbetat i terapi men även då kan det bli för jobbigt. Känn efter. Noga. Det har inget egenvärde att spela *Medberoende*. Avstå eller avbryt. Alla har den djupaste förståelse.

2. Om någon spelare före eller under spel känner att de inte vill spela, avbryt**.** Pausa och prata men var förberedda på att ni kanske inte spelar klart. **Ha redan något annat planerat**, så blir det inte en stor grej. Ni byter bara aktivitet.

3. Ni får inte börja spela om ni inte också planerar in en halvtimmes debrief direkt efter spelomgången.

X-kortet

I *Medberoende* är det nästan ofrånkomligt att ni hamnar i situationer som är känslomässigt påfrestande. När man improviserar scener vet man aldrig vad som ska hända men alla måste kunna spela trygga. Därför ska ni använda **X-kortet**[2]. X-kortet är ett redskap som hjälper er att hantera svåra situationer utan att i förväg sätta gränser eller omedvetet skapa förväntningar.

Innan ni börjar spela har ni ett papper med ett kryss liggandes framför er och så läser någon följande högt:

> Om något i spelet får dig att känna dig obekväm, peka bara på X-kortet. Du behöver inte förklara varför. Anledningen spelar ingen roll. Spelet fortsätter igen, fast utan det som blivit X-kortat. Om ni känner att det behövs, tar ni en paus och pratar. Var omtänksamt uppmärksamma på varandra. X-kortet är ett enkelt sätt för alla att känna sig trygga att spela, även om det inte ens används.

2. The X-Card är skapat av John Stavropolous. Läs mer här: tinyurl.com/x-card-rpg.

Alkohol och alkoholism

I Sverige lever mellan 7-12% av barn under 15 år med minst en förälder som missbrukar (vanligtvis alkohol). 20% av alla svenska barn lever i familjer där föräldrarna är riskkonsumenter av alkohol och 44% av barnen säger att de har någon i sin närhet som dricker för mycket. Alkoholism är fortfarande, trots motbok och Systembolag, en folksjukdom.

Alkohol är komplicerat. Det är en beroendeframkallande, centralstimulerande och personlighetsförändrande laglig drog men samtidigt en oskiljaktig del av människors vardag. Alkohol är så intimt förknippat med festligheter, nöje och lycka, att många bagatelliserar att konsumtionen också behöver problematiseras.

Just därför är alkoholism många gånger en osynlig sjukdom för icke drabbade. Den är tätt sammankopplad med skam och skuld och enskilda individers personliga misslyckanden och tillkortakommanden. Därför anstränger många beroende och medberoende sig till det yttersta för att dölja alkoholismen och det minskar benägenheten att söka stöd och hjälp.

Alkohol krossar hundratusentals familjer och skadar inte sällan människor för livet. Alkohol är ett enormt samhällsproblem vad avser trasiga relationer, sjukvårdskostnader, skadegörelse, våld och brott.

Medberoende är inte till för alla er som redan vet allt detta, eftersom ni varit med om det. *Medberoende* är till för alla er andra.

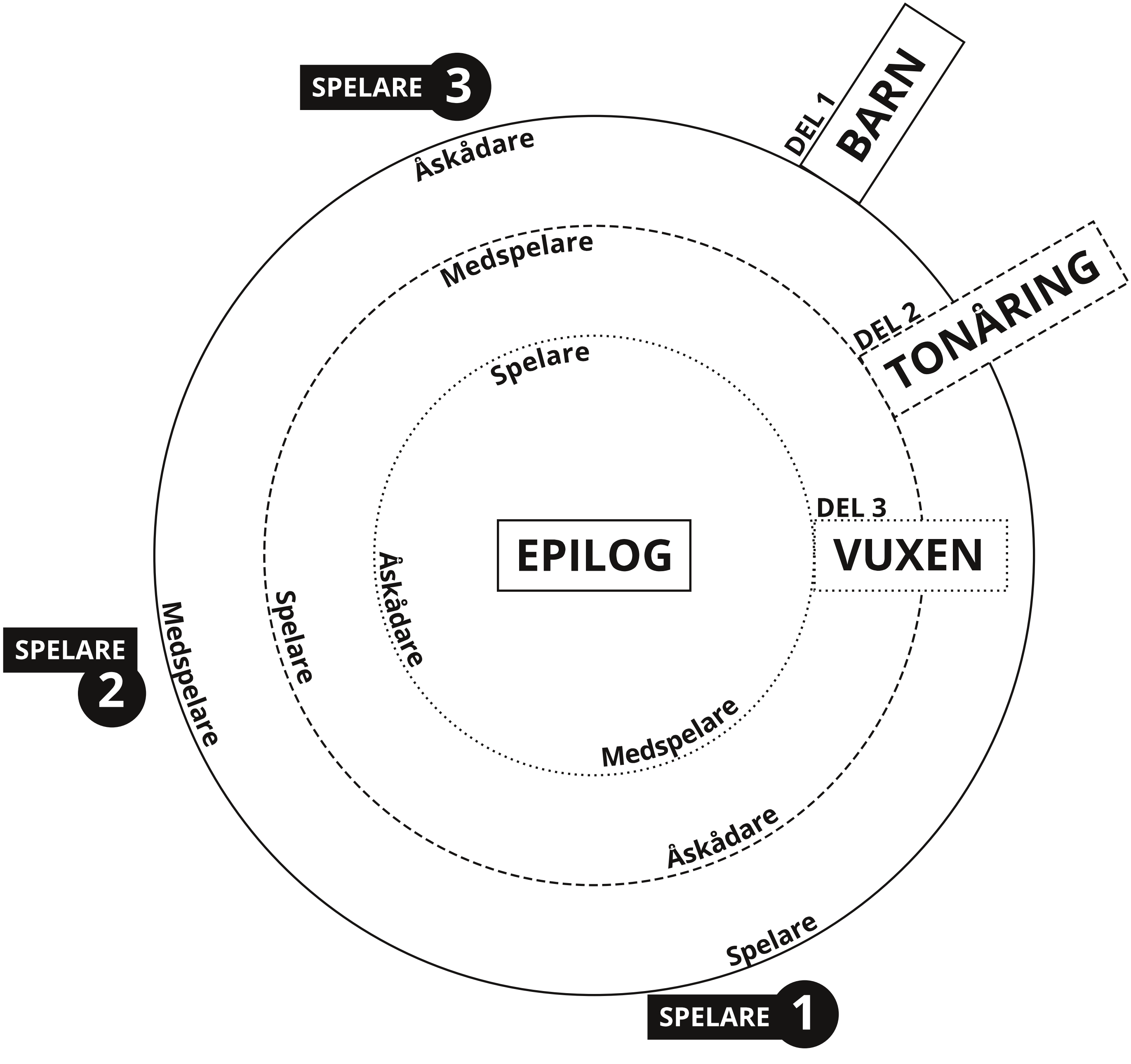
Översikt

I *Medberoende* turas ni klockvis om att spela tre roller. Alla tre spelare spelar varje roll en gång per fas. Spelet har tre faser; *Barn*, *Tonåring* och *Vuxen*. Spelet avslutas med att varje spelare kort får beskriva någon aspekt av barnets framtid i *Epilogen*.

Rollerna är *Barnet*, *Medberoende* och *Åskådare*. *Barnet* är huvudrollen och den aktiva rollen. Det är från hens perspektiv vi upplever berättelsen. *Barnet* med stor bokstav och kursiverad betyder rollen. *Spelaren* som spelar *Barnet* skrivs också med stor bokstav och kursiverad. Rollen kallas *Barnet* även i del två som tonåring och del tre som vuxen.

Spelaren som spelar *Medberoende* är spelaren till vänster om *Barnspelaren* och kallas *Medspelaren*. *Medspelarens* uppgift är att sätta scenen och driva den mot en situation där *Barnet* upplever *Ångest* genom karaktärer som personifierar medberoendet.

Den tredje spelaren kallas *Åskådaren* och deltar eventuellt i scenen genom att spela en eller flera andra stöttande roller och genom att hen kan påverka *Barnets* känslor om en *Livboj* är tom (se sidan 54).


SPELARE 3
DEL 1
BARN
Åskådare
Medspelare
DEL 2
TONÅRING
Spelare
DEL 3
VUXEN
EPILOG
Åskådare
Spelare
SPELARE 2
Medspelare
Medspelare
Åskådare
Spelare
SPELARE 1

Spelaren

Du spelar *Barnet* och din uppgift är att gestalta hur det är att vara medberoende. Det är helt omöjligt. Lyckligtvis har du inte de nödvändiga erfarenheterna men det gör inget. Poängen är att du ska försöka. Dina medspelare hjälper dig och du hittar stöd i den här boken.

Det är i rollen som *Barnet* som du utsätter dig själv för att dina känslor blöder fram och tillbaka mellan dig och *Barnet*. Var modig och vet att du alltid rollspelar det svaga och det sorgliga. *Ångesten* besegrar *Barnet* varje gång.

Spelaren till vänster om dig gestaltar en karaktär som personifierar ditt medberoende, en karaktär som framkallar *Ångest* hos *Barnet*. *Ångesten* tvingar till slut alltid *Barnet* på *Flykt* och scenen slutar. Din uppgift är att försöka gestalta barnet som försöker vara som alla andra men samtidigt aldrig kan vara det. En människa som gör allt för att dölja hemligheten att föräldrarna är alkoholister och som inte kan hantera hur det får hen att känna.

Medspelaren

Du spelar en karaktär som personifierar den ångest som medberoendet skapar. Din uppgift är för det första att sätta scenen (tillsammans med alla andra men du har sista ordet) åt *Spelaren* till höger om dig som spelar *Barnet*.

För det andra att spela den karaktär som framkallar *Ångest* hos *Barnet* (det behöver dock absolut inte vara något medvetet eller elakt, oftast inte).

För det tredje att hitta på orsaken till *Ångesten* och att driva scenen mot detta.

Förslag på innehåll till olika scener finns på sidan 70 och framåt.

Askådaren

Du gestaltar övriga karaktärer i scenen. Hur aktiv du är som *Åskådare* skiftar. Ibland kan du vara lika aktiv som *Spelaren* eller *Medspelaren* om det är en intensiv scen med en biroll som är delaktig. Ibland får du vila helt och hållet och bara lyssna.

Mot slutet av spelet har du möjlighet att påverka *Barnets* känslor när som helst i en scen genom att peka på en tom *Livboj*. Då måste *Spelaren* försöka gestalta den känslan hos *Barnet*.

Faser

Medberoende är indelat i tre faser och en avslutande *Epilog*. I varje fas sätter alla spelare en scen i rollen som *Medberoende*.

Första fasen är *Barn*.
Andra fasen är *Tonåring*.
Tredje fasen är *Vuxen*.

Alla spelares scener i en fas ska vara färgade av den fasens stämning på något sätt.

Första fasen *Barn* präglas av rädsla, skam och skuld.
Andra fasen *Tonåring* präglas av ilska, hat och förträngning.
Tredje fasen *Vuxen* präglas av förståelse, medlidande och uppgivenhet.

Barn

Barndom. Värsta hotet är att andra ser dina föräldrar berusade. Hemligheten MÅSTE bevaras! Rädsla.

Första fasen präglas av skam, skuld och rädsla. Som *Barn* är föräldrarnas beroende chockerande och skrämmande. Deras personlighet förändras plötsligt. De blir annorlunda och känns ofta som helt andra människor när de dricker. Främlingar. Monster. *Barnets* trygghet rycks bort eftersom föräldrarna är hela *Barnets* värld.

Inte sällan tar *Barnet* snabbt på sig skulden för föräldrarnas beroende, oavsett vad föräldrarna säger eller gör. *Barnet* försöker ofta medvetet att vara till lags i hopp om att det ska hjälpa. *Barnet* har sällan någon insikt i varför föräldrarna dricker, vilket gör att vad *Barnet* än försöker göra så hjälper det inte.

Barnet förstår snabbt att föräldrarnas beteende på något sätt är fel. Vanligt är att föräldrar uppmanar *Barnet* att dela sin hemlighet. *Barnet* görs till vakt av deras missbruk och *Barnet* tar samtidigt över de beroendes skuld och skam. *Barnet* skäms både för föräldrarnas beteende men också för att andra ska se föräldrarna. Skam och skuld är så starka att *Barnet* gör vad som helst för att föräldrarna inte ska avslöjas.

Medberoende: I den här scenen är *Barnet* kanske 10 år och är på ett födelsedagsparty med sina klasskompisar. Ni har jättekul och din bästa kompis övertalar födelsedagsbarnets föräldrar om att ni ska få stanna några timmar till men bara om respektive barns föräldrar hämtar sina barn. Det blir ju sent och då ska man inte gå hem ensam.

Åskådare: Vill du att jag spelar *Barnets* bästa kompis eller en värdförälder?

Medberoende: Jag tänkte att jag spelar värdföräldern som märker att nåt är fel och ställer jobbiga frågor, så det hade varit grymt om du spelade *Barnets* bästa kompis.

Spelaren: Och när det är min tur att ringa hem så är mina föräldrar såklart fulla och kan inte komma och hämta mig, så jag måste ljuga och förklara för mina kompisar och värdföräldern varför jag inte vill stanna utan gå hem direkt istället?

Medberoende: Exakt!

Tonåring

Tonår. Dra åt helvete. Hoppas någon avslöjar dem. Hat.

Efter år av rädsla kastas barnet in den hormoniella virvelvinden puberteten. Rädslan försvinner gradvis och ger istället plats för förakt. Först smygande och sen kokande hat. *Tonåringen* inser att föräldrarna fuckat upp hen, att det är föräldrarnas fel och det gör hen så jävla förbannad.

Tonåringen är troligen fortfarande märkt av år som medberoende och andra ser inte den känslostorm som rasar på insidan. Enstaka utbrott kanske men de kan lätt bortförklaras med tonårsrevolt. Hemma kan bråk förekomma. Det kan vara skrik och igenslängda dörrar men också veckor av totalt tystnad utan kommunikation.

Tonåringen önskar föräldrarna illa. Att de ska lida och straffas men är fortfarande alldeles för djupt nere i skuldträsket för att själv vara en aktiv del i deras fall. *Tonåringen* hoppas att andra ska upptäcka och avslöja föräldrarna men lojalitet, skuld och skam gör att hen själv fortfarande skulle göra allt i sin makt för att bevara hemligheten. Och hen hatar sig själv för det. Hatar sig själv för den makt de och deras jävla alkohol har över hen.

Medberoende: Det är julafton. *Barnet* är kanske 16. Särskilt den ena föräldern har druckit av och till hela dagen. Kalle Anka är avklarad och nu ska det ätas. Och drickas mer. Släkten som ska fira är inte stor men du hatar dem alla. Du hatar dem för att de inte bryr sig. Att de inte gör något. Att de bara låtsas som att det regnar och låter dig genomlida helvetet.

Åskådare: Vem vill du spela?

Medberoende: Jag vet inte... eller jo, den fulla föräldern som hela tiden pushar gränser. Vill vara nära och kärleksfull. Berömmer och skryter trots hatet i dina ögon.

Spelaren: Ok men scenen är vid matbordet va? Då är vi låsta i samtal och jag kan inte fly utan att ställa till en scen.

Åskådare: Men då spelar jag en naiv äldre släkting som ställer en massa frågor som du får svara passivt aggressivt på och som inte alls verkar förstå varför du är så kort i tonen. Det är ju julafton!

Vuxen

Ung vuxen. Misslyckas hjälpa. Sviken så många gånger. Uppgivenhet.

Som ung *Vuxen* kommer distansen. De vita knogarnas ilska har lagt sig. En *Vuxen* kan se bortom sig själv och även från andra perspektiv. De negativa känslorna finns där alltid, särskilt om den medberoende ännu inte fått terapeutiskt stöd men de kommer mer sällan och är inte lika starka. Det finns mer kontroll.

Som *Vuxen* kan man se sina föräldrar som andra vuxna och inte bara som sina föräldrar. Det går att se det oerhört tragiska i deras liv och livsval. Det går att se alkoholismen som den sjukdom den är. Beroendet. Missbruket. Hur föräldrarna inte bara är förövare utan själva också offer.

Du har en allt annat än normal relation till dina föräldrar men det kan ibland även förekomma sympati och förståelse. Det är ett bredare spektrum av känslor och tankar inblandade. Det förekommer garanterat trovärdiga och förståeliga orsaker och förklaringar till deras beroende och missbruk. Om inte alla parter är beredda att acceptera och ta emot stöd går det dock fortfarande inte att prata om alkohol. Det är förnekelse som gäller. Det är kanske troligt att du slutat hoppas.

Medberoende: Begravningen efter även den andra förälderns död. En nära släkting, jag, beklagar förtvivlat sorgen och börjar prata om hur fina dina föräldrar var och vilket tur du haft som haft just dem som föräldrar. Ångesten blir när släktingen nyfiket frågar vad dödsorsaken var och sen ivrigt förnekar och försvarar dina föräldrar.

Åskådare: Jag tänker att jag är din partner som försöker försvara dig eller iallafall stötta men får väl kanske springa efter dig och köra dig hem, va?

Epilog

Epilogen är en kort och fri beskrivning av framtiden.

Alla tre spelare får kort beskriva något från *Barnets* framtida liv. Spelaren väljer helt själv och behöver inte ta hänsyn andra spelares *Epiloger*. Se det som tre alternativa framtidsscenarier. Någon, alla eller inga av dem kan vara sanna. En *Epilog* kan vara tydlig, öppen för tolkning, lycklig eller tragisk. Det är helt upp till spelaren. Det är dock viktigt att det är en kort beskrivning. Inget rollspel.

Ta hjälp av följande frågor om ni vill:

- Börjar det vuxna *Barnet* i terapi eller inte? Hjälper det och i så fall på vilket sätt?
- Vilken relation har det vuxna *Barnet* till alkohol och till berusade?
- Hur ser det vuxna *Barnets* nära relationer ut?
- Om det vuxna *Barnet* själv får barn, vad överför hen omedvetet och hur pratar de om alkohol tillsammans?

Efter *Epilogen* pratar ni om spelet, *Debrief* (se sidan 76).

Spelare 1: Receptionisten på Psykakuten.

- Hej igen, hjärtat. Jag skriver in dig. Sätt dig ned och vänta bara.

Spelare 2: Midsommarafton. Sommarkläder, barn, skratt. Regn och solsken. Barnet håller sitt eget barn i famnen och hens äkta hälft smyger upp bakifrån och kysser hen lätt på halsen, när någon frågar:

- Ska du ha en nubbe?

- Nej, tack. Jag dricker inte.

Spelare 3: Barnet är på väg hem efter ännu en pissig dag på sitt meningslösa jobb. Allt är grått och det regnar. Barnet fryser och orkar inte lyfta blicken från marken. I trottoarens vattenpölar speglas Systembolagets lysande skyltar. Barnet stannar, precis framför dörrarna.

Regler

Ångest

Ni turas om att gestalta *Barnet*. *Medberoende* sätter scenen med en tanke på att den ska kulminera i *Ångest*. *Ångest* innebär att *Medberoende* symboliskt tar kontroll över *Barnet*s känslor och bestämmer att *Barnet* får *Ångest* och vill ta till *Flykt*. *Barnet* får sen rollspela och berätta slutet på scenen.[3]

Medspelaren visar att *Medberoende* orsakar *Ångest* genom att lägga en *Sten* i *Ryggsäcken*[4] på *Spelplanen* (se sidan 82). *Barnet* kan aldrig undkomma *Ångesten* och måste förr eller senare i scenen ta till *Flykt* men vill *Barnet* förlänga scenen och *Fördröja flykten* kan hen försöka.

En *Sten* är en markör. Det kan vara vad som helst, till exempel mynt, tärningar eller glaspärlor. Ni behöver minst 18 *Stenar* och högst 27 och de behöver naturligtvis inte alla vara av samma sort.

Exempel på vad som triggar *Ångest* varierar stort. Det är upp till *Medspelaren*. Hen behöver inte motivera utan bara indikera genom att lägga en *Sten* i *Ryggsäcken*. *Ångest* kan vara att någon frågar hur *Barnet* har det hemma, om allt är bra med föräldrarna, om någon börjar prata om alkohol, om *Barnet* luktar eller ser alkohol, om *Barnet* erbjuds eller uppmanas dricka alkohol eller om *Barnet* ser eller tvingas umgås med berusade människor. Se exempel på scener på sidan 70 och framåt.

Undvik alltid extrema former av triggers, som olika typer av våld och övergrepp. En berusad förälder som skuldbelägger *Barnet* blir en kraftfull scen men låt aldrig *Ångest* orsakas av att föräldern misshandlar *Barnet*.

3. Det symboliserar att alkoholismen gör att den medberoende inte längre har kontroll över sitt liv, sina känslor och tankar.

4. Det symboliserar att *Ångesten* ständigt byggs på och aldrig minskar (utan terapi).

Fördröja flykten

Barnet kan försöka att förlänga scenen och trotsa sin *Ångest*, vilket kallas att *Fördröja flykten*. *Spelaren* kan *Fördröja flykten* genom att ta en *Sten* från en av sina *Livbojar* och lägga i *Ryggsäcken*. Om *Spelaren* lyckas *Fördröja flykten* måste hen väva in fördröjningen i berättelsen.

För att försöka *Fördröja flykten* slår *Spelaren* och *Medberoende* varsin tärning. *Spelaren* måste slå högre än *Medspelaren* för att lyckas *Fördröja flykten* och därmed förlänga scenen. *Spelaren* beskriver då hur *Ångesten* tillfälligt övervinns med hjälp av *Livbojen* och ni fortsätter scenen en liten stund till. Exempel kan vara att byta samtalsämne, ställa en motfråga, skoja bort det, hitta på en ursäkt, distrahera eller skifta fokus.

Snart kommer dock *Ångesten* tillbaka i form av en ny *Sten* från *Medspelaren*. *Spelaren* kan välja att försöka förlänga scenen igen eller acceptera och ta till *Flykt*.

Varje *Sten* från en *Livboj* som *Spelaren* använder ger ett avdrag på -1 på tärningsslaget. Så första slaget är det -1, andra gången -2 och så vidare.[5]

Slår *Spelaren* lika eller under *Medspelarens* värde tar *Ångesten* överhanden och scenen avslutas. När detta händer får *Spelaren* inte längre försöka *Fördröja flykten*.

Spelaren: Nej, scenen kan inte sluta redan! Jag försöker *Fördröja Flykten*. Jag slog 5, minus 1 är 4 och du slog... 2. Jag lyckas alltså och står emot min *Ångest* en lite stund till. Ok, så här då.

- Nej, tack, jag är inte sugen men kanske senare. Jag tackar nej till en öl, trycker tillbaka panikkänslorna och vänder mig till Alex som jag är kär i.

- Kan vi inte gå någon annanstans? Bara du och jag? Och snacka?

5. Det symboliserar att *Ångesten* alltid vinner. *Ångesten* är oövervinnerlig. Den är oundviklig. Om du har riktig tur kan du fördröja den men aldrig någonsin undkomma den.

Spelaren får försöka *Fördröja flykten* högst fyra gånger i en scen. Den fjärde gången har slaget modifikationen -4 och eftersom slaget måste vara högre än *Medspelarens* slag, måste *Barnet* slå 6, vilket blir 2 (efter modifikationen -4), samtidigt som *Medspelaren* måste slå 1.

En femte gång är alltså meningslöst eftersom *Spelaren* inte längre kan lyckas med en modifikation på -5, då resultatet som bäst kan bli lika.

Medspelaren får aldrig några modifikationer på sitt slag.[6]

Fler försök att försöka *Fördröja flykten* innebär att fler *Stenar* läggs i *Ryggsäcken*.[7] *Spelaren* behöver dock varken tänka logiskt eller taktiskt. Hen kan lika väl vilja visa hur viktigt det är för *Barnet* att vilja försöka stå emot *Ångesten*, som att vilja visa hur desperat *Barnet* är genom att fruktlöst försöka gång på gång. Spelet är menat att vara tragiskt.

Varför skulle en Spelare vilja Fördröja flykten?

Spelaren kanske vill se *Barnet* kämpa mot *Ångesten*, ge lite hopp i allt mörker. *Spelaren* kanske hade idéer för scenen som ännu inte realiserats och vill därför köpa mer tid. *Spelaren* tycker kanske att det för berättelsen i just den här scenen är viktigt att *Barnet* inte ger upp och tar till *Flykt* utan åtminstone försöker stå emot sin *Ångest*. *Spelaren* kanske bara vill spela mer, se vad som händer i scenen eller ge *Barnet* lite fler lyckliga stunder i form av en *Maskrosscen*.

6. Det ska symbolisera att inget görs åt problemet. Ingen utomstående vet om det eller agerar. Ingen inblandad orkar, vågar eller kan göra något åt *Ångesten*. Den är oundviklig och ökar.
7. Det symboliserar att ju mer *Barnet* försöker kämpa emot *Ångesten*, desto jobbigare blir det.

Maskros

En *Maskros*[8] är en bonusscen. En belöning åt en *Spelare* som lyckats *Fördröja flykten*. Direkt efter en scen där en *Spelare* lyckats *Fördröja flykten*, får hen kort beskriva en lycklig stund i *Barnets* liv. Ett ögonblick utan bekymmer.

En *Maskros* ska vara kort och visa *Barnet* när det är lyckligt.

Det kan vara när som helst i *Barnets* liv. Dåtid, nutid, framtid. *Maskrosen* behöver inte ha något som helst att göra med scenen som just utspelat sig. Däremot behöver *Maskrosscenen* ha något med kraften från den *Livboj* som användes för att *Fördröja flykten*.

När alla tre *Stenar* är tagna från en *Livboj* får *Spelaren* inte plocka några fler *Maskrosor* (*Stenar*) från just den *Livbojen*. När alla *Stenar* är tagna och alla *Livbojar* är tomma får *Spelaren* inte plocka några fler *Maskrosor* alls. Efter det finns inga fler lyckliga ögonblick. Efter det återstår bara **Hat**, **Ensamhet** och **Uppgivenhet**.

Maskrosor kan vara väldigt välkomna i en annars hemsk och sorglig berättelse. Skulle ingen *Spelare* lyckas *Fördröja flykten* gör det inget. Det förstärker bara känslan av hopplöshet och tragik.

8. *Maskros* är en blinkning till begreppet maskrosbarn som betyder ett barn som det ändå gått bra för i livet, trots en väldigt jobbig uppväxt.

Livbojar

Livbojarna symboliserar tre källor som *Barnet* kan hämta kraft ifrån: **Kärlek**, **Vänskap** och **Passion**. I varje *Livboj* ligger från början tre *Stenar*. Så länge det finns *Stenar* kvar i en *Livboj* kan *Spelaren* använda stenarna för att försöka *Fördröja flykten* och få berätta en *Maskrosscen*.

En *Livboj* är tom när alla *Stenarna* är slut. Då återstår bara dess motsats. Istället för *Kärlek* återstår bara *Hat*, istället för *Vänskap* återstår bara *Ensamhet* och istället för *Passion* återstår bara *Uppgivenhet*.

När en *Livboj* är tom kan inte *Spelaren* längre hämta kraft från den *Livbojen*. När en *Livboj* är tom kan dessutom *Åskådaren*, när som helst i en scen, peka på *Livbojen* och *Spelaren* måste försöka gestalta *Barnet* med den känslan. Det här ger *Åskådaren* möjlighet att påverka scenerna.[9]

9. Det symboliserar att när *Barnet* kämpar så tar hens resurser och krafter slut och i slutändan har hen inte längre kontroll över sina känslor.

Scener

Det är *Medspelaren* som sätter scenen men det betyder bara att hen har sista ordet. Diskutera gärna tillsammans och prata om olika förslag och idéer. Hjälp varandra att skapa berättelser alla tycker om.

Ångest

Viktigast för att sätta en fungerande scen är att skapa en konflikt som är intressant. *Ångesten* är det klimax som får *Barnet* att ta till *Flykt* och därmed avslutar scenen. För att involvera *Spelaren* är det bäst att det som triggar *Barnets Ångest* är något en annan karaktär säger och/eller gör när hen interagerar med *Barnet*.

Det går att ha *Ångest* som *Medspelaren* bara beskriver men det engagerar inte *Spelaren* på samma sätt och bör bara användas i nödfall. Beskrivningar kan vara något *Barnet* bara upplever passivt, till exempel något hen ser, hör eller luktar.

Olika scener

Det som påverkar scenen mest är om *Barnets* föräldrar är närvarande eller inte och om scenen utspelar sig i *Barnets* hem eller inte. I övrigt väljer *Medspelaren* fritt vad som passar berättelsen.

I hemmet

Scener i hemmet har en särskild atmosfär. Enskilda platser fungerar som fristad, till exempel *Barnets* rum, toaletten, vinden eller källaren, gården eller trädgården men **hemmet är INTE en trygg plats**. *Barnet* är spänt och oroligt, alltid på sin vakt. Stämningen är tryckt. *Barnet* måste hela tiden vara vaksam på vad hens nyckfulla föräldrar kan tänkas hitta på och situationen kan förändras på ett ögonblick.

Barnet önskar alltid minimera all interaktion med föräldrarna. Det gäller oavsett ålder. Att vara med föräldrarna innebär nästan alltid *Ångest* och är otroligt utmattande. Dialog och möten är ofta laddade. Föräldrarna känner av stämningen men kan eller vill inte göra något åt det. Elefanten i rummet.

I hemmet är föräldrarnas gard nere. Fasaden har rämnat. Deras fula missbruk ligger kanske inte öppet för alla att se men alla i familjen vet och det mesta är fult och äckligt. Skammen gör att föräldrarna försöker dölja sitt missbruk men de misslyckas. Familjen är ett öppet varigt sår. Hemmet är ofta tyst. Alla håller sig för sig själv. Ingen vill umgås.

Om scenen sker i hemmet men med människor som inte ingår i närmsta familjen närvarande gäller samma riktlinjer som för *Putsad fasad* nedan. Om scenen sker i hemmet men utan föräldrarna hemma är det lite som *Frihet* nedan men inte riktigt.

Utanför hemmet

Putsad fasad

Är föräldrarna närvarande anstränger sig alla för att upprätthålla fasaden av en helt vanlig familj där allt är bra. För *Barnet* är det otroligt påfrestande. *Barnet* är inte oroligt för att hen själv ska avslöja något, det är hen redan alldeles för skickligt tränad för att inte göra. Hen är orolig för att andra ska fatta misstankar och för att föräldrarna ska avslöja sig, särskilt om de inte är helt nyktra.

Det är utmattande för *Barnet* att spela charader, vara uppmärksam på föräldrarna, ljuga och fakeskratta och men jobbigast av allt är att öppet tvingas låtsas tycka om sina föräldrar. Mest smärtsamt i denna teater är kanske de ögonblick *Barnet* glömmer bort sig och inser att så här hade det kunnat vara. Bara för att sen brutalt kastats tillbaka till verkligheten.

Har *Barnet* haft en normal barndom och det finns ett före och ett efter föräldrarnas alkoholism, är det lättare, annars måste *Barnet* försöka gissa hur man visar ömhet och tillgivenhet.

Frihet

Är föräldrarna inte närvarande gör det hela skillnaden i världen. *Barnet* kan andas. Vara lätt. Behöver inte upprätta fasaden och vakta hemligheten. Muskler slappnar av. Rädslan rinner bort. Ångesten avdunstar. Bara vara sig själv. Det är det bästa som finns! *Barnet* är medveten om att tiden av frihet är begränsad och tillfällig men längtar alltid dit och njuter av den. Slukar den. Går helt upp i den och in i sin egen värld. Frihet kan vara för sig själv eller tillsammans med andra.

Barnet är medveten om att det när som helst kan krävas att hen tar på sig rustningen igen, vilket gör att hen oftast inte helt slappnar av men tillräckligt mycket för att må bra. Att avbrytas i en sån situation och tvingas möta *Ångesten* brukar vara särskilt påfrestande.

Föräldrarna

Barnets föräldrar är nyckelpersoner i berättelsen. De bör vara med minst en gång varje fas men inte i alla scener. Scener av *Frihet* behövs också.

Det är väldigt svårt som *Medspelare* eller *Åskådare* att porträttera och gestalta missbrukande föräldrar i umgänge med sitt barn.

Några riktlinjer är att föräldrarna konstant ändras. Tänk förändring, mellan scener men också under en och samma scen. Olika personlighetsdrag förstärks och humöret varierar kraftigt. Det är denna nyckfullhet och oberäknelighet som skapar rädsla, oro och osäkerhet hos *Barnet*.

Humör

Här är exempel på hur en förälder kan bete sig mot *Barnet*.

- Fåordig, uttryckslös och viljelös.
- Tacksam över att *Barnet* tar så stort ansvar hemma (*Barnet* är förälder åt sin egen förälder).
- Otroligt kärleksfull. Gråter och vill vara nära och kramas.
- Ångerfull. Gråter och ber om ursäkt. Ger löften hen aldrig kan hålla.
- Arg och skriker om saker *Barnet* inte gjort eller kan påverka.
- Ljuger glatt inför andra om hur familjen har det, gjort eller ska göra.
- Högljudd, yvig och skrattande glad.
- Ledsen och ursäktande för något gammalt och glömt.
- Nyfiken och frågar pinsamma saker om *Barnet* och hens liv som hen rimligen redan borde veta och minnas.
- Nedstämd, självömkande och uppenbart ute efter tröst.
- Elak och anklagande över något *Barnet* inte gjort, något obetydligt eller något som inte är *Barnet*s fel.
- Konspiratoriskt mån om att försäkra sig om att *Barnet* håller hemligheten men vill att *Barnet* själv ska förstå och säga det.
- Överdrivet stolt över *Barnet* inför andra. Skryter ogenerat. Överdriver och ljuger.

Förslag på scener

Barndom

- En släkting på kalas frågar *Barnet* hur hen firade sin födelsedag.
- Förälder har druckit, är kärleksfull, vill prata och vara nära men luktar äckligt och är skrämmande annorlunda.
- *Barnet* blir påkommen med att leta efter gömda spritflaskor.
- En lärare frågar alla i klassen vad de gjort på lovet.
- *Barnet* måste upprepa en förälders lögn om att föräldern trillat och slagit sig, när hen egentligen var full och tappat omdömet.
- *Barnet* tjuvlyssnar på gräl mellan föräldrar och blir upptäckt.
- En kompis vill hänga med hem efter skolan och *Barnet* måste ljuga.
- *Barnet* spelar Nintendo med kompis när en förälder avbryter.

Tonåring

- En kompis ringer och vill ha med *Barnet* ut ikväll och *Barnet* tvingas ljuga och hitta på bortförklaringar igen.
- *Barnet* spelar rollspel med vänner när förälder avbryter.
- Skamsen förälder misslyckas med att förklara för *Barnet* varför de aldrig åker på semester som alla andra familjer.
- Lärare frågar om allt är ok.
- Full sluddrande förälder pratar i telefon med sin kollega.
- Förälder ber om att få låna ett par tusen kronor och lovar att betala tillbaka dem nästa månad (vilket hen aldrig gör).
- Förälder skuldbelägger *Barnet* för att hen aldrig vill umgås längre.
- *Barnet* stödjer en full förälder hem en sen nyårsafton.

Vuxen

- Förälder lagar mat i köket och frågar varför *Barnet* aldrig ringer.
- Förälder säger att hen inte vill prata mer om sitt drickande och att det är bra nu.
- Förälder i telefon efter att andra föräldern dött, full, gråtandes, ångerfull med önskemål om kontakt och nya löften om bättring.
- Förälder i telefon skuldbeläggande över varför hen aldrig får träffa *Barnets* partner.
- I familjehemmet efter en förälders begravning. Ingen säger nåt. Förälder har plötsligt och okänsligt orealistiska och optimistiska planer för framtiden.
- Förälder tyst i bilen hem från sjukhusbesök hos sjuk förälder, när *Barnet* ber hen välja mellan spriten och relationen. Föräldern svarar inte.
- En förälder och *Barnet* gråter och pratar om hur föräldrarnas alkoholism påverkat hen, samtidigt som andra föräldern går rakt genom rummet utan att på något sätt reagera på vad samtalet handlar om.
- *Barnet* hittar tillsammans med sin partner en förälder död, efter att en orolig granne ringt.
- Förälder uppgiven och pendlar mellan att säga att hen inte har några problem till att det är meningslöst att söka hjälp. Livet är inte värt att leva.
- *Barnet* tvingas prata med sjuksköterska i hemlighet om förälders alkoholism, då hen är inlagd för svår diabetes.

Debrief

Att spela *Medberoende* kan vara känslomässigt påfrestande och därför måste ni avsätta en halvtimme åt att prata om era upplevelser efteråt.

Börja med att låta alla säga det som känns angeläget. Avbryt inte varandra. Låt de mest ivriga börja. Alla måste dock få ventilera sina åsikter, så var noga med att alla får komma till tals.

Låt sedan alla i tur ordning säga något om varje fråga nedan. Det viktiga är inte alltid att redogöra för sina känslor och åsikter utan att reflektera kring dem men ni har delat något emellanåt intensivt och behöver troligen samtala kring specifika situationer från spelet.

Hur känns det nu?
Vad tänker du och vad relaterar du till?
Vilka konkreta situationer i spel var starka och varför?

Om någon känner att de behöver stöd eller rådgivning, se nästa kapitel, *Hjälp*, på sidan 80.

Slutdiskussion

Avsluta gärna med att diskutera följande frågeställningar eller andra tankar och känslor som väckts under spelet.

Vad kan tvinga fram eller få en medberoende att söka hjälp?
Vad kan hända med ett barn som inte får hjälp senast i tidig vuxen ålder? Hur påverkas hens relationer till andra?
Vad kan hända med barn som aldrig fått uppleva trygga kärleksfulla föräldrar?

Hjälp

Om du vet, eller tror dig veta, någon som är beroende eller medberoende och inte redan får stöd, ta kontakt med landstingets vårdcentral. De kan på olika sätt ge hjälp och stöd till både dig och de drabbade.

Kommunen har också ofta stödgrupper för både beroende och medberoende.

Utöver offentlig sektor finns olika ideella organisationer som arbetar med alkoholproblematik.

Det är aldrig för sent

Spelplanen

Lägg ut tre markörer som *Stenar* i var och en av *Livbojarna*. Ha övriga *Stenar* nära till hands.

Det kan vara bra att rita av eller kopiera spelplanen, så ni slipper ha boken uppslagen. Alternativt kan ni ladda ned en spelplan i A4-format från antingen Rollspelskollektivet på Facebook eller Max rollspel på Tumblr.

Ni behöver desutom en sexsidig tärning. Gärna två.

KÄRLEK
HAT
KÄRLEK
PASSION
UPPGIVENH
PASSION
I ♥ ME
SALOMON
VÄNSKAP
ENSAMHET
VÄNSKAP

Efterord

Medberoende öppnar upp för att reflektera kring en oerhört viktig berättelse. Det är ett spel till stor del om maskrosbarn, om att leva igenom en bottenlös vilsenhet som barn. Men också om att en dag ha möjlighet att finna en styrka. Vilsenheten har vi gemensamt i våra erfarenheter, författaren och jag. Klassperspektivet eller det intersektionella perspektivet delar vi kanske inte.

Att vara maskrosbarn innebär att ha resurser, någonstans finns ett hopp om någonting annat. En bild av vad som kunde bli, vad som kunde varit. En bild av vad som komma skall. Vissa av oss hade inte det. Vi var av olika orsaker den andre i alla situationer utanför det som skedde i vårt eget hem. Det fanns ingen styrka att hämta utifrån, inga livbojar. Och hoppet, det var utbytt mot en oändlig hopplöshet. Vi hade ingen annan, bara oss själva.

Ingen av oss delar exakt samma berättelse kring medberoende, bara varianter av den. Varianter som på det stora hela inte nödvändigtvis är varken tyngre eller lättare än andra. Bara annorlunda. Det finns ett omspelningsvärde i det. Att på egen hand laborera med andra faktorer som till exempel familjekonstellationer, ekonomi, funktionshinder eller kulturell bakgrund. Att helt enkelt ge familjen andra ingångsvärden som pågår runtom missbruket, för att se hur berättelsen och de egna känslorna kring medberoende ter sig då.

Om du väljer att göra det, så får du möjlighet att uppleva och förstå en annan historia om medberoende.

Kanske blir det min.

Ingelie Wallldén

Hjärtligt tack till alla er som på olika sätt stöttat skapandet av *Medberoende* och ett särskilt tack riktat till er vars stöd bokstavligen format spelet och gjort det så fint som det kan bli:

Johan Fahlvik Thilander
Ingelie Wallldén